

Unser Programm:

Ab Januar 2023 in Muhr am See:

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 8:00 Uhr**

Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten

- **Fit und gesund mit Schwung, Montag 8:45 Uhr, Mittwoch 10 Uhr**

Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter **Togu - Brasils**.
Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: *

- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 16 Uhr, Mi 15 Uhr**

Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken**.

Gesundheitstraining: *

- **Pilates:, Freitag 9 Uhr + 11 Uhr**

Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

Spiralmuskeltraining

-> als Rehasport mit ärztlicher Verordnung

laufend

** Diese Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt*

Rehabilitationssport:

Ihre Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft in Muhr am See bietet Ihnen die Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun!

Kommen Sie mit der Verordnung für Rehasport von Ihrem Arzt zu uns und lassen sich über unsere Rehasport Angebote beraten.

Breitensport:

Fitness-/Skigymnastik, Kegeln, Radwandern, Walking, integratives Kanufahren

Stand: 09.01.2023

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft e.V. Abteilung Muhr am See



Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport Sportabzeichen Abnahme



Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

Koordinatorin für die Abteilung Muhr am See

Andrea Hofmeier

Bahnhofstr. 26 c

91735 Muhr am See

Telefon: 09831-8849585

Mail: andrea.hofmeier@t-online.de

Wochenplan der RVSG Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit und gesund mit Schwung - Brasils * 8:45-9:45Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr		Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Fit und Gesund for ever(ybody)* 8:00-9:00 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Pilates-Rehasport 10:00 -11:00 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasils 10:00-11:00 Uhr*	Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Pilates (Anfänger)* 9:00 -10:00 Uhr 11-12 Uhr	
				Rehasport 10:00-11:00 Uhr	
	:00 Uhr			Rehasport 11:00-12:00 Uhr	
Rehasport Muskelkorsett Präventive Fitness* 16:00-17:00 Uhr			Rehasport leicht 14:00 – 15:00 Uhr	Kajak- Training 16:00 – 18:00	
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr	Rehasport leicht 15:00 – 16:00 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr	Radfahren 18:00 – 19:00 Uhr	
Fit und Gesund for ever(ybody)* 18:00-19:00 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr	Rehasport Muskelkorsett Präventive Fitness* 15:00-16:00 Uhr	Rehasport 18:30-19:30 Uhr		
		Spiralmuskel-Rehasport 16:00-17:00 Uhr			

Ihre Gesundheit liegt uns am  !!!



UNSERE SPORTSTÄTTEN

Schützenhaus
Muhr am See
Neuer Weg 8

Turnhalle
Grundschule
Muhr am See
Neuenmuhurer Weg

Physiopraxis Horn
Muhr am See
Industriestraße 2

Kegelbahn
DJK Wolframs-
Eschenbach

Outdoor
Je nach Wetterlage

Home - Telesport

Stand: 18.01.2023